Sportstech F45 - Bedienungsanleitung

ACHTUNG

BITTE LESEN SIE DIESE ANLEITUNG BEFOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

Die Produktabbildung kann leicht vom abgebildeten Produkt abweichen.

INHALT

1. WICHTIGE HINWEISE ----------1
2. BEVOR SIE BEGINNEN ---------- 4
3. MONTAGE ----------5
4. TRAININGSRICHTLINIEN ----------6
5. LAUFBAND BETRIEB ----------7
6. FEHLERBEHEBUNG ----------13
7. WARTUNG UND PFLEGE ----------14
8. GARANTIE ----------17

1. WICHTIGE HINWEISE

ACHTUNG:	**BITTE NUTZEN SIE DAS LAUFBAND NICHT BEVOR DER SICHERHEITSCLIP ANGELEGT WURDE.**

⚠ WARNUNG:

Um die Gefahr eines Stromschlags und schwerer Verletzungen zu verringern, lesen Sie bitte alle wichtigen Sicherheitsvorschriften und Sicherheitshinweise und Warnungen, bevor Sie das Laufband nutzen. Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Laufbands hinreichend informiert sind. Bitte bewahren Sie diese Anleitung gut auf.

1. Befolgen Sie die Anweisungen - Alle Betriebs- und Verwendungsanweisungen sollten befolgt werden.
2. Entfernen Sie das Gehäuse nicht selbst – Bitte lassen Sie die Wartung nur von Fachpersonal durchführen.
3. Schließen Sie das Gerät nur an eine ausreichend geerdete Steckdose an.
4. Schließen Sie das Gerät nicht an Verteilersteckdose an, bitte nicht zusammen mit Mikrowellen oder anderen Geräten verwenden.
5. Dieses Produkt arbeitet mit 240-Volt und einem 10A Stromkreis.
6. Bitte nicht in feuchten oder staubiger umgebung nutzen.
7. Stellen Sie niemals Gegenstände jeglicher Art auf dem Laufband ab. Lassen Sie niemals Flüssigkeiten jeglicher Art auf dem Laufband.
8. Bitte nutzen Sie das Laufband immer nur allein.
9. Bitte nutzen Sie angemessene Trainingskleidung und bitte nutzen Sie keine Kleidung die sich im Laufband verheddern könnte.

10. Kinder unter 12 Jahren und Tiere sollten das Laufband nicht benutzen, Kinder über 12 Jahren sollten das Laufband nur unter beobachtun nutzen dürfen.
11. Bitte halten Sie heiße Wärmequellen vom Gerät fern.
12. Bitte stecken Sie das Gerät vom Stom ab bevor Sie das Gerät reinigen oder warten.
13. Bitte nutzen Sie das Gerät nicht wenn der Stecker beschädigt ist oder das Laufband nicht wie gewünscht arbeitet.
14. Stellen Sie das GErät nur auf ebenen Flächen ab.
15. Haben Sie eines der folgenden Symptome, schmerzen im Brustkorb, Übelkeit, Schwindel oder Atemnot, so stoppen Sie bitte sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf.

16. Bitte konsultieren Sie Ihren Hausarzt bevor Sie mit dem Training beginnen wenn Sie an einer der folgenden Krankheiten leiden:
    - Herzkrankheit, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Atemwegserkrankungen, Rauchen oder andere chronische Erkrankungen.
    - Wenn Sie über 35 Jahre und übergewichtig sind.
    - Schwangere Frauen oder Frauen in der Stillzeit.
    - Wenn Sie einen Herzschrittmacher oder andere Geräte tragen.
17. Ziehen Sie den Netzstecker nach der nutzung des Laufbandes.
18. Bewegen Sie das Gerät nicht wenn es nicht in die aufrechte Position gefaltet wurde und die Sicherungslasche nicht angebracht wurde.
19. Bewegen oder heben Sie das Gerät nicht wenn es aufgebaut ist.
20. Verwenden Sie das Gerät nicht in Räumen in denen Aerosol Produkte oder Reiner Sauerstoff verwendet wird.
21. Starten Sie das Gerät nicht wenn Sie auf dem Laufband stehen.

Bitte halten Sie sich beim Laufen immer an den Handstangen fest, wenn Sie das Gerät eine weile genutzt haben können Sie darauf jedoch auch verzichten.

22. Bitte bleiben Sie auf der Fußplatte stehen bis das Gerät läuft.
23. Bitte stellen Sie das Laufband nicht auf dickem Teppich ab, dies könnte die belüftung des Motors beeinträchtigen.
24. Bitte stellen Sie sicher das das sicherheitsband an einer der im Display gezeigten regionen angelegt ist.
25. Bitte lassen Sie Kinder nicht in der nähe des Laufbandes spielen.
26. DAs Laufband ist nur für den Heimbegrauch ausgelegt, bitte nutzen Sie das Gerät nicht kommerziell, nicht in Schulen oder anderen institutionen. Bei nichtbeachtung erlischt die Garantie.
27. Bitte lesen und verstehen Sie das prinzip des Not-Aus Verfahrens, testen Sie dieses bitte vor der Nutzung.
28. Der Pulssensor ist kein medizinisches Gerät, es dient nur der Orientierung während des Trainings.
29. Bitte lassen Sie das laufende Laufband nie unbeaufsichtigt. Bitte bewaren Sie den Sicherheitsklip immer gut auf.
30. Bitte ziehen Sie teile des Laufbandes regelmäßig nach.
31. Bitte legen Sie das verpackte Laufband ebenerdig auf den Boden, es wird empfohlen eine Schutzfolie auf dem Boden zu platzieren.

ACHTUNG:	**BITTE NUTZEN SIE DAS LAUFBAND NICHT BEVOR DER SICHERHEITSCLIP ANGELEGT WURDE.**

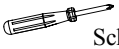
2. BEVOR SIE BEGINNEN

2.1 Wesentliche Produkteigenschaften

Eingang	230V±10%
Frequenz	50/60 HZ
Laufbereich	1400X520mm
Funktionen	Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Kalorien, Herzfrequenz, MP3, Rehabilitation
Geschwindigkeitsband	0.3－18Km/h
Maximales Körpergewicht	150kg
Leistung	4.0 PS
Gefälle	0-15 Level
Überladeschutz	Ja

2.2 LIEFERUMFANG

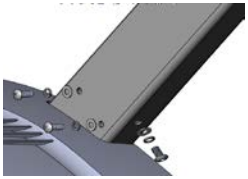
1. Hautpgestell	2. Zentrale	3. Seitenstangen

Nr.	Name	Stück	Nr	Name	Stück
1	M10X20	10	6	6mm Inbus	2
2	∮ 10.5	10	7	Silikon Öl	1
3	Schlüssel	1	8	Handbuch	1
4	 Schraubendreher	1	9	Safety key	1
5	10. 5 Unterleger	10			

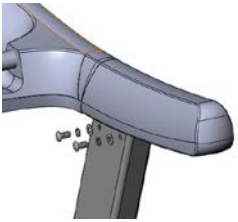
Hinweis: Unser Unternehmen behält sich das Recht vor, die Produkte ohne Vorankündigung zu ändern.

3. MONTAGE

Schritt 1: Öffnen Sie den Karton und nehmen Sie die Seitenstangen herraus.
Stellen Sie beide armen am Hauptgerät in senkrechte Position und befestigen Sie diese mit den beiliegenden Schrauben und unterlegscheiben. Achten Sie darauf das die rechte Stange guten Kontakt hat.

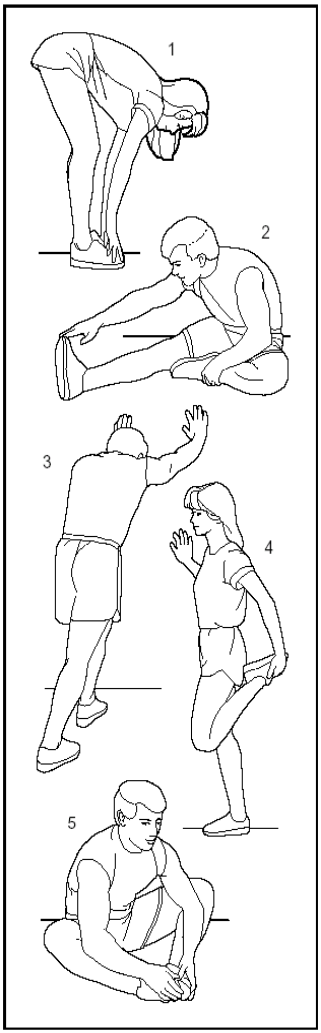


Schritt 2: Setzen Sie nun die Zentrale auf die Seitenstangen und befestigen Sie diese mit den beiliegenden Schrauben und unterlegscheiben.



4. EXERCISE GUIDELINES

Bevor Sie das Laufband benutzen, ist es am besten, 5 bis 10 Minuten zum Aufwärmen Stretching-Übungen durchzuführen. Dehnen vor dem Training wird hilft die Flexibilität zu verbessern und das Verletzungsrisiko zu mindern.



1) Abwärts Strecken

Der Körper beugt sich langsam, so dass der Rücken und die Schultern entspannten, versuchen Sie mit den Händen die Zehen zu berühren. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden und wiederholen Sie dies 3 mal. (Abbildung 1).

2) Beine dehnen

Streken Sie ein Bein, das andere Bein nach innen. Mit einer Hand versuchen Sie die Zehen zu berühren. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden, wiederholen Sie dies 3 mal pro Bein. (Abbildung 2).

3) Beine und sehnen dehnen

Stützen Sie sich mit beiden Händen gegen eine Wand, ein Bein Stecken und eines Anwinkeln. Mit dem gestreckten Bein nun druck ausüben und diese Position 10 bis 15 Sekunden halten. Wiederholen Sie dies mit jedem Bein 3 mal. (Siehe Abbbildung 3.)

4) Muskeln dehnen

Sützen Sie sich mit einer Hand an einer Wand ab, greifen Sie nun mit der anderen Hand nach dem Knöchel des Fußes, ziehen Sie nun und spannen Sie den Oberschenkel an. Wiederholen Sie dies pro Seite 3 mal. (Abbildung 4.)

5) Innere Oberschenkelmuskulatur dehnen

Legen Sie die Sohlen Ihrer Füße aneinander und strecken Sie die Knie nach außen, greifen Sie nun die Füße un ziehen Sie diese leicht in richtung lenden. Halten Sie die Position 10 bis 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung 3 mal. (Abbildung 5.)

5. LAUFBAND BEDIENUNG

5.1 Monitor

P0 ist das Ausgangsprogramm mit dem der Nutzer das nächste Programm wählen kann.
P1-P8 Sind automatisierte Trainingsprogramme welche ausgeführt werden können.
P9 Ist das Aufwärmprogramm. Das Laufband beginnt bei 0.3km / h statt 1 km / h. Das Aufwärmprogramm ist an ältere Menschen oder Menschen, die bestimmte Vorgänge nicht durchführen können, gerichtet.
P10 ist das pulsgesteuerte Trainingsprogramm (**HRC**) und hat eine Körperfett-Test-Funktionalität. In diesem Programm justert das Laufband die Geschwindigkeit gemessen an Ihrem Puls.
Zeit: Sehen Sie die verbleibende Zeit oder die Zeit in der Ihre Übung abgeläuft.

Herzfrequenz: Herzfrequenzüberwachung, funktioniert nur wenn beide Pulsmessergriffe berührt werden.
Entfernung: Zeigt verbleibende oder zurückgelegte Strecke während des Trainings.
Kalorien: Gesamtkalorien verbleibenden oder während des Trainings verbrannt.
Programme: Zeigt das Profil des Programmes werlches genutzt wird.

5.2 BETRIBSFUNKTIONEN

PROG: Drücken Sie die Taste PROG, um die folgenden Programme zu wählen: "P0 bis P8", Trainer, HRC, FAT.
MODE: Drücken Sie die MODE-Taste, um die folgenden Optionen zu wählen:
"P0", "Zeit-Countdown-Kilometer", "Countdown-Kalorien", "Gesamtzeit"
In P1 - P8, verbleibt das Programm für 30 Minuten.
Im Aufwärmtrainingsprogramm: Es besteht aus drei verschiedenen Arten von Modi: Mode1, Mode2 oder Mode3.
Mode 1: Unbegrenztes laufen, das Gerät zeigt die Gesamtzeit und stoppt erst nach der Eingabe des Nutzers.
Mode 2: Zeigbegrenztes Laufen, wählen Sie eine Zeit aus nach der das Laufband automatisch stoppen soll.
Mode 3: Streckenbegrenzung, wählen Sie eine Strecke die Sie zurücklegen möchten, nach erreichen der Gesamtdistanz stoppt das Laufband automatisch.
HRC-Programm: Angepasstes Laufen nach Herzfrequenz. Geben Sie Ihr alter und die Zielherzfrequenz an, das Gerät regelt die Geschwindigkeit automatisch.
FAT-Programm: Geben Sie Ihr Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht ein und das Programm wird Ihren BMI berechnen und die Laufgeschwindigkeit anpassen. Bitte beachten Sie, dass dieses Programm, und das Programm HRC nicht für medizinische Zwecke verwendet werden kann und nur als Trainings Referenz verwendet werden sollte.

START: Drücken Sie start um das Laufband zu starten, Sie können

das Laufband mit dieser Taste auch immer stoppen.

STOP: Drücken Sie auf "STOP" um das Laufband zu stoppen, außerdem können Sie damit auch die "ERR" Nachricht auf dem Bildschirm löschen.

“+”: Drücken um die Geschwindigkeit zu erhöhen.

“-”: Drücken um die Geschwindigkeit zu senken.

Healing (Aufwärmprogramm): Drücken um das Aufwärmprogramm zu starten.

5.3 SICHERHEITSSCHLÜSSEL (SAFTY KEY)

Der Sicherheitsschöüssel besteht aus einem magnetischem Sensor, einer Klammer und einer Sicherungsleine. Mit diesem Sicherheitsschlüssel wird das Laufband in einem Notfall sofort gestoppt. Wird der Sicherheitsschlüssel entfernt so wird die Stromversorgung des Geätes gekappt und wird erst bei wiedereinlegen des Sicherheitsschlüssels wieder aufgebaut. Die Bedieneinheiten der Zentrale werden gesperrt und auf dem Display erscheint die Fehlermeldung "E-07". Wenn der Sicherheitsschlüssel zurückgelegt wird so wird das Laufband innerhalb von 2 Sekunden wieder betriebsbereit sein.

5.4 MP3 FUNKTION

Die Zentrale hat zwei eingebaute Lautsprecher, mit Ihnen kann Musik während des Trainings wiedergegeben werden, Stecken Sie dazu einfach Ihren iPod oder Ihren MP3 Player über den Klinkenausgang an das Laufband an und genießen Sie Ihre Musik beim Laufen.

5.5 Programme

Drücken Sie die "**PROG**" Taste um das Programm zu wählen: **P0~P8, P9** (Aufwärmen), P10 (Herzfrequenz) und BODY FAT.

a) "**P0**" ist ein Benutzerdefiniertes Programm, drücken Sie **"MODE"** um die verschiedenen Trainings Modis zu wählen. Die Trainingsgeschwindigkeit und Steigerung kann vom Benutzer gewählt und eingestellt werden, die Standarteinstellung beginnt bei 1,0 km/h.

Training Mode 1: Dieser Modus ist Zeitlich nicht beschränkt, der Nutzer kann selbst bestimmen wann er stoppt.

Training Mode 2: Dieser Modus begrenzt die Trainingszeit, stellt der Nutzer z.B. 20 Minuten ein so stoppt das Laufband nach erreichen der 20 Minuten.

Training Mode 3: Dieser Modus beschränkt die zurückgelegte entfernung. Stellt der Nutzer z.B. 5km ein so stoppt das Laufband nach erreichen von 5km.

Training Mode 4: Kalorien Countdown, der Nutzer setzt eine Mänge an Kalorien fest die er verbrennen möchte, sind diese Verbrannt so stoppt das Laufband automatisch.

b) **"P1-P8"** sind voreingestellte Programme mit einer Zeit von 30 Minuten. Diese können nur im "Zeit-Countdown" Modus genutzt werden. Sie können sich jedoch auch ein eigenes Zeitlimit setzen. Wenn die Zeitanzeige blinkt können Sie mit der "+" oder "-" Taste die Zeit einstellen, Sie reicht von 5 Minuten bis 99 Minuten

c) **"FAT"** dieses Programm berechnet lediglich Ihren BMI Index. Es ist nicht zu medizinischen Zwecken gedacht und ist kein Trainingsprogramm.

Während das Gerät pausiert ist drücken Sie auf die "PROG" Taste um Programm P10 zu wählen und das HRC-Programm zu wählen.

1) Die Zeitanzeige zeigt das Alter "30" an und blinkt, drücken Sie die **SPEED** +/- Tasten um das Alter des Benutzer einzustellen, das Alter kann von 15 bis 80 eingestellt werden.

2) Durch drücken der **MODE** Taste, zeigt es den THR wert an.
Der THR Wert wird vom System anhand des alters berechnet.

3) Durch erneutes drücken der **MODE** Taste, zeigt das Display “30:00” Minuten und blinkt. Drücken Sie nun **SPEED +/-** um die Zeit einzustellen, diese lässt sich von 5 bis 99 justieren.

4) Durch drücken der **START** Taste, beginnt das Laufband. Die Zeitanzeige zeigt die verbliebende Zeit. Das Laufband stoppt sobald Sie die "Stop" Taste betätigen oder die eingestellte Zeit abgelaufen ist.

5) Nach 10 Sekunden der bedienung zeigt das Gerät den Puls an, **HRC** beginnt die Herzfrequenz anzuzeigen. Das GErät justiert die Geschwindigkeit automatisch um die Programmierte Herzfrequenz zu halten.

5.7 KÖRPERFETT PROGRAMM

In der Pausenstellung drücken Sie die "PROG" Taste um das Programm "FAT" zu wählen. Drücken Sie die Mode Taste um das Geschlecht zu wählen. Wählen Sie mit der "+" und "-" Taste die Parameter.

a) Geschlecht: Drücken Sie “+” für Männlich, Drücken Sie “-” für weiblich, standartwert ist männlich.

b) Alter: Wählen Sie Ihr Alter, von 10 bis 100. Der Standartwert ist 25.

5.6 HRC NUTZUNG

c) Größe: Stellen Sie den Parameterbereich auf einen Wert zwischen 100 und 199cm, 170cm ist der Standardwert.

d) Gewicht: Stellen Sie den Parameterbereich auf einen Wert zwischen 20 und 150kg, der Standardwert ist 70KG.

e) Body-Mass-Index: Sobald die Parametrierung abgeschlossen ist, geht das System in den BMI Testzustand. Bitte halten Sie die Herzfrequenz-Induktor auf der linken und rechten Seite mit beiden Händen und warten Sie 8 Sekunden. Im Zeitfenster wird der BMI angezeigt.

Tabelle für Geschwindigkeit und Steigung der Programme P1-P8:

Zeit / Programm		Gesetzte Zeit/10 Zeitabschnitt = Trainingszeit zwischen der letzenund nächsten Stufe.									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Geschw.	1	2	3	4	5	5	4	3	2	1
	Gefälle	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1
P2	Geschw.	1	2	2	3	3	4	5	5	3	2
	Gefälle	1	1	1	2	2	3	3	2	1	1
P3	Geschw.	1	2	5	2	5	3	5	4	6	2
	Gefälle	1	2	2	3	3	2	2	3	3	1
P4	Geschw.	1	3	5	3	5	6	3	6	4	2
	Gefälle	1	1	2	3	4	5	4	3	2	1
P5	Geschw.	2	3	4	5	6	5	6	6	7	3
	Gefälle	1	2	4	6	8	9	8	6	4	1
P6	Geschw.	2	3	5	7	7	6	8	8	5	3
	Gefälle	1	8	8	8	7	7	5	3	3	1
P7	Geschw.	3	8	4	9	5	10	6	11	9	4
	Gefälle	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3
P8	Geschw.	3	6	9	12	10	5	9	12	9	5
	Gefälle	1	4	4	4	6	6	6	8	8	3

6. FEHLERBEHEBUNG

Error Code	Grund
E-01	Schlechte Verbindung zwischen Zentrale und Motor.
E-02	Schlechte Verbindung zwischen Motorverbindung und Kontrolzentrum oder defektes IGBT Leistungsrelais.
E-03	Geschwindigkeitsanzeige nicht getestet.
E-05	Motor übersteigt zulässige Ampere.
E-06	Betriebsspannung von 15 Volt über/unterschritten.
E-07	Sicherheitsschlüssel wurde entfernt.

7. PFLEGE UND WARTUNG

7.1 Schmierung

Das Gerät sollte abhängig von der Nutzung in regelmäßigen Abständen geschmiert werden, die Schmierung erfolgt durch spezielles Cymol Silikonöl.

Beispiele:

Weniger als 3 Stunden Wöchentlich	Alle 5 Monte Schmieren
4-7 Stunden pro Woche	Alle 2 Monate Schmieren
Mehr als 8 Stunden die Woche	Jeden Monat Schmieren

Bitte schmieren Sie das Gerät nur dann wenn es nötig ist, lediglich gute Schmierung verlängert die Lebensdauer des Laufbandes.

7.2 Schmiermethoden

Sollte es notwendig sein das Gerät zu schmieren so stellen Sie sicher das das Gerät vom Strom getrennt ist und haben Sie dann das Gerät erst an. Prüfen Sie ob die Innenbahn der Lauffläche feucht ist, ist diese trocken so ist eine Schmierung nötig.

a) Schmieren Sie die Lauffläche wie auf der Abbildung rechts ersichtlich.

b) Stoppen Sie das Laufband und falten Sie es.

c) Drehen Sie die Lauffläche an der Rückseite des Hauptrahmens. Drücken Sie die Tube des Schmirmittels in die Mitte des Laufbandes.

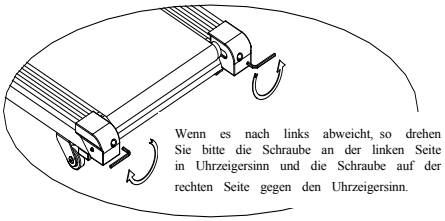
Tragen Sie das Schmiermittel auf die Innenseite des Laufbandes auf. Schmieren Sie beide Seiten des Laufbandes. Nachdem die Schmierung fertig ist, starten Sie das Gerät bei 1 kmh, damit das Silizium sich auf dem ganzen Laufband verteilt.

7.3 Riemenspannung des Laufbandes

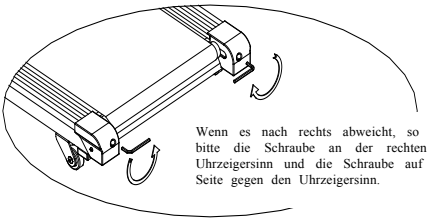
Möglicherweise müssen Sie das Laufband nach Ihren persönlichen Bedürfnissen anpassen. Nach einer weile der Benutzung kann sich das Laufband ein wenig lockern, dies kann auch der Grund dafür sein das das Laufband durchrutscht oder sich beim laufen rutschig anfühlt. Bitte straffen Sie dazu das Laufband. Bitte achten Sie dabei darauf das Sie das Laufband nicht zu straff machen da dies erhöhten Druck auf den Motor gibt und diesen beschädigen könnte.

7.4 Begradigung der Lauffläche

Laufband wurde nicht auf ebenem Untergrund platziert.
Nutzer laufen nicht in der Mitte des Laufbandes.
Wenn das Band sich nach wenigen Minuten leerdrehen nicht wieder automatisch in die Mittelstellung begibt können Sie mit hilfe des 6mm Inbus Schraubendrehers dies korrigieren. Drehen Sie dazu die Schrauben am ende des Laufbandes um 90°.



Wenn es nach links abweicht, so drehen Sie bitte die Schraube an der linken Seite in Uhrzeigersinn und die Schraube auf der rechten Seite gegen den Uhrzeigersinn.



Wenn es nach rechts abweicht, so drehen Sie bitte die Schraube an der rechten Seite im Uhrzeigersinn und die Schraube auf der linken Seite gegen den Uhrzeigersinn.

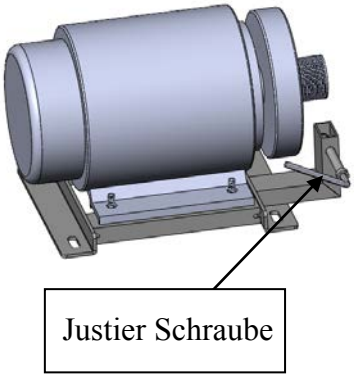
Liegt das Laufband schräg in der Bahn so liegt es in Ihrer Verantwortung die Laufbahn so zu justieren das diese wieder gerade im Gerät sitzt. Bitte beachten Sie diese Pflicht um schäden am Gerät zu vermeiden.

7.5 JUSTIEREN DES LAUFBANDES

Wenn das sich bewegende Laufband lockert, dies kann mit der Nutzungsdauer vorkommen, können Sie folgendes tun:

Verwenden Sie den Schlüssel, um die Einstellschraube im Uhrzeigersinn zu drehen, bis das angetriebene Band glatt ist.

Hinweis: Regelmäßige Reinigung aller Objekte, die zwischen den angetriebenen Riemen fallen, dies ist ein Pflichtprozess.



GARANTIE

Bitte beachten Sie die Garantiehinweise auf den beiliegenden Dokumenten oder auf www.sportstech.de/garantie

EG-Konformitätserklärung

InnovaMaxx GmbH
Warener Straße 5
12683 Berlin
Deutschland

Wir, die InnovaMaxx GmbH erklären, dass das nachfolgend beschriebene Modell

Sportstech F45 Laufband

allen einschlägigen Anforderungen der EG-Maschinenrichtlinie 2006/42/EG sowie der EG-Richtlinie über elektromagnetische Verträglichkeit 2004/108/EG sowie der Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EG entspricht.

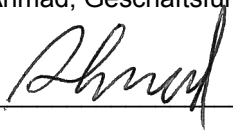
Die Prüfung wurde durchgeführt von: Ente Certificazione Macchine
Via Mincio
386-410 Savignano
Italy

Nummer der Prüfstelle: 1282

Auszug der angewandten harmonisierten Normen:
EN ISO 12100-1:2003, EN ISO 12100-2:2003,
EN 60204-1:2006, 55041-1:2006, EN 957-1:2001

Für die Zusammenstellung der technischen Unterlagen ist bevollmächtigt:
InnovaMaxx GmbH.

Ali Ahmad, Geschäftsführer



Berlin, 22.04.2015